

La « newsletter pro » du RESIC38 évolue !

Editorial

En complément de la liste des formations proposées gratuitement à l'ensemble des professionnels de santé de l'Isère, nous mettons en place l'édition de brèves d'information à destination des patients et des professionnels de santé.

Nous joindrons désormais en fin de document les séances d'éducation thérapeutique que nous proposons aux patients insuffisants cardiaques de tout l'Isère.

Certains de nos patients pourront vous solliciter pour participer à une étude clinique « EFHICAS » dont ils font partie, portant sur le vécu de la maladie (étude portée par le GICC et la SFC (pour plus d'info).

<https://sfcario.fr/sites/default/files/2020-09/Lancement%20EFHICA%27S.pdf>

Baptiste BARJHOUX, directeur du RESIC38

Formations interprofessionnelles ouvertes A TOUS

Animées par Baptiste BARJHOUX, pharmacien-coordonateur du RESIC38

Ainsi que le Dr Charlotte Casset, cardiologue-coordinatrice du RESIC.



Jeudi 3 décembre 2020	Insuffisance cardiaque Les anticoagulants	} ⇒ 14h00 – 16h00 ⇒ 16h00 – 17h00
Mardi 15 décembre 2020	Insuffisance cardiaque + Focus ETP + Médicaments de l'IC + Parcours de santé	} ⇒ 14h00 – 17h00
Jeudi 21 janvier 2021	Insuffisance cardiaque + Focus ETP + Médicaments de l'IC + Parcours de santé	} ⇒ 14h00 – 17h00
Mardi 23 février 2021	Insuffisance cardiaque + Focus ETP + Médicaments de l'IC + Parcours de santé	} ⇒ 14h00 – 17h00
Jeudi 18 mars 2021	Insuffisance cardiaque Les antiagrégants plaquettaires	} ⇒ 14h00 – 16h00 ⇒ 16h00 – 17h00

ET POUR LES PROFESSIONNELS FORMES A L'ETP (6sessions/an) :

Jeudi 10 décembre 2020



Aide méthodologique pour les séances d'éducation individuelles réalisées au domicile du patient.



⇒ 9h00 – 17h00

Ces échanges sont intéressants et profitables pour tous les professionnels ayant animé des séances individuelles au domicile du patient mais aussi pour ceux n'en ayant pas encore fait.

De plus, nous avons besoin de vos retours d'expériences pour améliorer nos pratiques

COMMENT S'INSCRIRE ?

Auprès de l'équipe du RESIC38 par téléphone au 04 76 76 94 96 ou par mail : JDisdier@chu-grenoble.fr

Toutes nos formations ont lieu au réseau RESIC38 (un plan vous sera envoyé lors de votre inscription).

Formations disponibles sur notre site www.resic38.org

Pour un bel automne

Cet automne il faudra éviter trois infections particulièrement à risque chez toutes les personnes présentant une maladie chronique en particulier cardiovasculaire (insuffisance cardiaque, chirurgie cardiaque, hypertension artérielle, maladie coronaire mais aussi respiratoire, diabète) ; le risque d'infection grave augmente en fonction de l'âge (en particulier après 65 ans).

Les risques essentiels

Virus de la grippe saisonnière : température très élevée à 39-40°C, frissons, maux de tête, douleurs musculaires, risque d'atteinte pulmonaire ... ; c'est environ 2000 à 8000 décès chaque année.

Coronavirus : fièvre, toux, maux de tête, fatigue, perte d'odorat-gout ... ; la contamination essentielle se fait par projection de gouttelettes infectées par une personne porteuse du virus (et le plus souvent sans symptômes) lors de toux, éternuement, mais aussi tout simplement respiration, parole ...et inhalation par une personne saine qui peut éventuellement devenir malade dans un délai moyen de 3 à 5 jours (voire 14 jours).

Pour comprendre son action, regardez la vidéo sur le lien ci-joint (diffusée par la Radiotélévision Suisse)

<https://www.facebook.com/rts.ch/videos/2924703247644168/>

Pneumocoque (bactérie) : toux avec crachats, essoufflement, respiration très rapide, température 39-40°C, douleurs thoraciques, sueurs ... ; risque multiplié par 10 après 65ans et mortalité de 1 à 12%.

Leur transmission est toujours interhumaine et essentiellement par voie aérienne.



Se protéger !

-Les « indispensables » : les gestes barrières mais correctement appliqués ; le masque : fondamental mais bien porté couvrant bouche et nez !!! La distance de 1 m est vraiment le minimum entre les personnes ; et toujours la désinfection des mains avec du gel hydro-alcoolique ; attention aux réunions de famille : anniversaires, mariages....et entre amis, mais aussi lors des activités collectives-associatives.

Ces gestes sont d'autant plus indispensables qu'ils nous protègent contre l'ensemble de ces risques et pas seulement contre le coronavirus.

-Comment anticiper ? : Les vaccinations contre la grippe (dès que le vaccin est disponible demandez à votre infirmière, médecin, pharmacien de vous vacciner) et le pneumocoque (demandez à votre médecin).

-pourquoi : car pour les virus, aucun traitement permettant de les éliminer n'existe ; pour le pneumocoque heureusement on dispose d'antibiotiques efficaces mais mieux vaut l'éviter !

Quizz grippe

1. la grippe a une contagiosité de combien de temps : 2-3 jours, 4-5 jours, plus d'une semaine
2. quel est le temps d'incubation de la grippe : 1-2 j, 3-4 j, 10j
3. en cas de grippe, comment apparait la fièvre : très lentement, très rapidement
4. quelle maladie peut compliquer gravement une grippe : tuberculose, varicelle, pneumonie
5. le vaccin devient efficace après : 5-10 j, 15-20 j, 30-50 j
6. la grippe peut-elle engendrer chez la femme enceinte une malformation fœtale : oui, non

Réponses : 1=4-5 j ; 2=3-4 j ; 3= très rapidement ; 4=pneumonie ; 5=15-20 j ; 6=oui
(depuis 2005, l'OMS recommande la vaccination anti grippale aux femmes enceintes)



La pneumonie

Risque majeur

La survenue d'une pneumonie chez un insuffisant cardiaque peut avoir des conséquences particulièrement graves, voire mortelles malgré une prise en charge médicale rapide en service spécialisé.

L'insuffisance cardiaque qui correspond à l'évolution de la plupart des maladies cardiaques entraîne une diminution de la capacité du cœur à assurer un débit sanguin suffisant pour satisfaire les besoins de l'organisme ; mais aussi et le plus souvent une augmentation de la pression du sang dans les vaisseaux pulmonaires empêchant leur bon fonctionnement.

La fréquence de la pneumonie du patient âgé augmente avec l'âge ; elle va entraîner une réduction particulièrement importante des capacités ventilatoires des poumons et d'oxygénation correcte du sang avec pour corollaire une hypercapnie (augmentation du CO₂ dissous dans le plasma sanguin).

Au total cela va se traduire par une aggravation majeure de l'essoufflement nécessitant des soins de réanimation dont l'objectif essentiel sera de permettre à l'ensemble de l'organisme de retrouver un niveau d'oxygénation correct, à même d'assurer le fonctionnement des organes fondamentaux que sont en particulier le cerveau et les reins mais aussi du muscle cardiaque.

La pneumonie en quelques chiffres

- environ 500 000 nouveaux cas par an
- première cause de décès d'origine infectieuse en France et en Europe
- la mortalité est essentiellement influencée par l'âge et les comorbidités (et tout particulièrement l'insuffisance cardiaque) ; elle atteint voire dépasse les 50% chez les sujets âgés admis en réanimation
- jusqu'à 50% des patients sont hospitalisés
- la durée moyenne de séjour est de 14 jours

Pneumonie et âge

Le vieillissement normal du système respiratoire explique l'augmentation de la fréquence des pneumonies avec l'âge.

Au-delà de la soixantaine, vont apparaître progressivement une diminution

- de la force des muscles thoraciques
- de l'élasticité du tissu pulmonaire
- de la sensibilité des centres nerveux respiratoires à la baisse du taux d'oxygène et à l'augmentation du taux de CO₂
- de l'immunité spécifique du tissu pulmonaire associée à un certain degré d'immuno-sénescence
- et une augmentation des troubles de la déglutition parfois associés à une hygiène dentaire insuffisante (une bonne hygiène buccodentaire réduit le risque de pneumonie)



Télémédecine, téléconsultation, télésurveillance, téléréadaptation...

La crise sanitaire et le confinement ont entraîné une accélération du développement de ces nouvelles technologies qui ont souvent permis d'assurer la continuité du parcours de soins pour tous les patients ayant une pathologie chronique

Que ce soit par exemple avec le transfert automatique de l'ordonnance vers la pharmacie avec livraison à domicile des prescriptions, l'accompagnement kinésithérapique et l'activité physique adaptés en visio, la surveillance des paramètres nécessaires aux médecins, voire de séances de méditation, de coaching en ligne, de gestion du stress et de l'anxiété via des applications mobiles validées....

Il apparaît donc essentiel que les patients insuffisants cardiaques puissent bénéficier d'une appropriation de ces outils connectés permettant à chacun une optimisation de son parcours de santé sous la responsabilité de ses médecins mais aussi de maintenir du lien social avec ses proches, ses aidants ...ce qui est fondamental quand on est confronté à cette maladie

Le RESIC étudie la possibilité de contribuer à une meilleure connaissance de ces outils connectés par les patients

A suivreet bonne connexion sans oublier le site du réseau <https://www.resic38.org/>

Et vos patients sont cordialement invités aux séances d'éducation thérapeutique collectives qui auront lieu prochainement.

Au réseau RESIC38

ET EN VISIOCONFERENCE DURANT LE CONFINEMENT

(Ils ont un ordinateur ou un smartphone ?... qu'ils essayent c'est facile !)

Nouvelle séance : Mon quotidien avec le Covid... : M.PEPIN et L.GUICHARD

Vendredi 18 décembre 2020 : 14h00 à 16h00

Mardi 26 janvier 2021 : 14h00 à 16h00

Séance de saison : Les repas de fête : N. ROYER

Mercredi 9 décembre 2020 : 14h00 à 15h30

Vivre la sexualité avec une insuffisance cardiaque : A.GENTHON

Vendredi 4 décembre 2020 : 14h30 à 16h30

Bien vivre ses déplacements et ses voyages : A. GENTHON

Vendredi 11 décembre 2020 : 14h30 à 16h30

Les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque : connaître, reconnaître et agir : J. REYSSET

Mercredi 13 janvier 2021 : 14h00 à 15h30

Bouger avec l'insuffisance cardiaque, Pourquoi ? Comment ? : R. RUSCA-MESTRE

Vendredi 15 janvier 2021 : 14h00 à 15h30

Mes médicaments au quotidien : N. CALOP

Mercredi 20 janvier 2021 : 14h00 à 15h30

Questions-réponses sur les défibrillateurs et stimulateurs cardiaques : A.GENTHON

Vendredi 22 janvier 2021 : 14h30 à 16h30

Bien vivre ses déplacements et ses voyages : J. REYSSET

Jedi 28 janvier 2021 : 14h00 à 16h00

Une bonne assiette pour mon cœur : O. COHARD

Mercredi 3 février 2021 : 14h00 à 15h30

L'insuffisance cardiaque : mieux vivre avec dans ma tête et dans mon corps : A. GENTHON et N. RIPERT

Vendredi 5 février 2021 : 14h00 à 16h15

S'inscrire auprès de l'équipe du RESIC38 :

par téléphone au 04 76 76 94 96

ou

par mail : resic38@chu-grenoble.fr



Sources bibliographiques : Revue médicale suisse 05 11 2014 ; la Revue du Praticien ; Ameli ; santé respiratoire France 10 2020.

Rédaction : Dr Christian GALLIN-MARTEL (bénévole RESIC), comité de relecture : RESIC38, Directeur de la publication : Baptiste BARJHOUX.

RESIC38 : une équipe au service des patients insuffisants cardiaques, de leurs aidants et des professionnels de santé

Secrétaire : Julie DISDIER

Infirmiers de coordination : Julie ANSART, Mélyny PEPIN, Laurent MARILLET, Laurence KOEHLER

Coordinatrice médicale : Dr Muriel SALVAT, Dr Charlotte CASSSET

Directeur : Baptiste BARJHOUX

Contacts

Tél. : 04 76 76 94 96 / **Fax** : 04 76 76 53 80 / **Email** : resic38@chu-grenoble.fr / MonSisra : « Résic38 »

Ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 (fermé les weekends et jours fériés)

CHU Grenoble Alpes, pavillon E, CS10217, 38043 GRENOBLE cedex 9